



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ПОМОРЬЕ»

П Р И К А З

от «30» декабря 2025 г. № 1356

г. Архангельск

**Об утверждении дополнительной общеразвивающей программы для
спортивно-оздоровительных групп по видам спорта
в ГАУ АО «СШОР «Поморье»**

В целях совершенствования работы и методического обеспечения ГАУ
АО «СШОР «Поморье» приказываю:

1. Утвердить и ввести в действие с 01 января 2026 года дополнительную общеразвивающую программу для спортивно-оздоровительных групп по видам спорта дзюдо, тхэквондо, пулевая стрельба и конькобежный спорт в государственном автономном учреждении дополнительного образования Архангельской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Поморье».

И.о. директор

Е.А. Жданова

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ПОМОРЬЕ»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора
ГАУ АО «СПОР «Поморье»

 Е.А. Жданова

Приказ № 1356 от 30.12.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
по виду спорта пулевая стрельба**

Авторы составители:
Старший инструктор-методист Копосова Д.В.
Тренер-преподаватель Екимов Л.А.
Тренер-преподаватель Кузнецов С.И.

г. Архангельск
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	13
2.1 Теоретическая подготовка	14
2.2 Общая физическая подготовка	14
2.3 Техническая подготовка	16
2.4 Специальная физическая подготовка	17
2.5 Психологическая подготовка	18
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	21
4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного автономного учреждения дополнительного образования Архангельской области «Спортивная школа Олимпийского резерва «Поморье» (далее – СШОР) для спортивно-оздоровительных групп (далее – СОГ) по виду спорта пулевая стрельба разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Федеральным законом от 24.07.1998N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»,
- письмом Минобрнауки от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»,
- приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Согласно концептуальным основам дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта основой образования является двигательная активность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках дополнительного образования активное освоение данной деятельности позволяет воспитанникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Пулевая стрельба — одна из разновидностей спортивной стрельбы, представляющая собой стрельбу по мишеням из спортивного стрелкового оружия.

В качестве оружия используется пневматическое, мало- и крупнокалиберное. Мишени изготавливаются в типографии на белом плотном материале, сохраняющем отверстие от попадания пули без серьезных повреждений по его краям. Однако на состязаниях мирового масштаба применяются электронные установки, где попадание оценивается современными автоматическими методами.

Пулевая стрельба предполагает несколько уровней состязаний: как региональные, так и международные, вплоть до европейских и мировых чемпионатов. Развитием дисциплины занимается Международная федерация стрелкового спорта. Согласно установленным ею правилам стрелки соревнуются в ряде упражнений: 15 для мужчин и 9 для женщин. Обязательная олимпийская программа включает 4 муж., 4 жен. и 2 смешанных упражнения.

Стрельба из винтовки

Стрельбу ведут из винтовок трех типов:

- Пневматические (4,5 мм).
- Малокалиберные (5,6 мм).
- Крупнокалиберные (от 6,5 мм).

В Олимпийскую программу включается стрельба из пневмата и винтовки малого калибра. Дистанций всего две: 50 и 10 м, стрельбу ведут из трех положений отдельно женские и мужские сборные. Имеется и смешанное упражнение на 10-метровой дистанции.

Положения для стрельбы:

- Лежа — обучающийся упирается локтями в землю и держит винтовку в руках. Правша в качестве опорного использует правое плечо, а левша, соответственно, левое.
- С колена — стрелок стоит на одном колене, опираясь в него локтем.
- Стоя — оружие находится в руках у стрелка, при этом опора приходится на правое плечо и грудь.

Пулевая стрельба из пистолета.

Пистолеты применяются тех же типов, что и винтовки. Самые мощные имеют калибр от 7,62 до 9,65 мм. При стрельбе используется только одно положение — стоя, с оружием в вытянутой руке. Дистанция варьирует от 10 до 50 м.

Стрельба по движущейся мишени.

Представляет собой произведение выстрелов по движущейся цели с расстояния 10 или 50 м. На дистанции 50 м применяется винтовка малого калибра, а на 10 м — пневматическая. Мишень в данном упражнении двойная — справа и слева, с черным яблоком посередине для прицеливания. Цель передвигается из одной стороны в другую, проходя «окно» за 2,5-5 с. Стрелок должен сделать выстрел именно в момент прохождения окна.

Противопоказания для пулевой стрельбы

Серьезных противопоказаний для занятий пулевой стрельбой нет. Исключение составляют:

- острые и хронические болезни в стадии обострения;
- заболевания психики;
- близорукость сильной степени.

Преимущества занятий:

- Укрепление организма. Особенно важно для детей и подростков: первый этап обучения стрельбе подразумевает общую физподготовку, что благоприятно влияет на здоровье. В процесс специальной подготовки активно задействуются мышцы рук, спины, груди и ног. Это помогает держать тело в тонусе.
- Формирование эмоциональной устойчивости. Стрельба помогает выработать высокую уравновешенность, сосредоточенность и контроль над собой. Стрелки учатся абстрагироваться от всего, что происходит вокруг, и действовать спокойно.

- Малый риск получения травмы. Получить увечье в стрельбе очень трудно. Такая возможность существует только при неправильном обращении с оружием, да и то подобные случаи — большая редкость.

- Повышение ответственности по отношению к оружию. Будущие стрелки обучаются в том числе технике безопасности и грамотному обращению с оружием. Занятия формируют сознание того, что винтовка или пистолет — не игрушка и требует серьезного отношения.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы — физкультурно-спортивная.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по пулевой стрельбе предусматривает только спортивно-оздоровительные группы.

Актуальность программы. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает в профессиональном самоопределении.

Также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель программы - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий видом спорта пулевая стрельба.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к занятиям по пулевой стрельбе (как мальчиков, так и девочек);
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей;
- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- обучение основным техническим приёмам стрельбы;

- развитие специальных физических качеств, присущих стрелку;
- повышение уровня морально-волевых качеств;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной) ловкости скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение их выполнения до автоматизма;
- изучение и освоение основных элементов техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепление навыка по выполнению целостного выстрела;
- совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, цель которого – достижение вершин спортивного мастерства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой пулевой стрельбы и выступлений стрелков на соревнованиях;
- изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;
- овладение навыками инструкторской и судейской практики.

Прием в СШОР в спортивно-оздоровительную группу осуществляется согласно Порядку реализации государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Прием осуществляется приемной комиссией по письменному заявлению поступающих, а в случае, если обучающийся несовершеннолетний, то по письменному заявлению их законных представителей. Зачисление происходит в порядке очередности предоставленного полного пакета документов в СШОР.

Порядок формирования групп по виду спорта пулевая стрельба определяется организацией самостоятельно, на основании локальных актов СШОР и осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями, минимальный возраст для зачисления обучающихся в группы и наполняемость этих групп представлена в таблице 1. Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы.

Таблица 1

**Возраст лиц для зачисления и количество лиц, зачисленных в СОГ
по виду спорта, пулевая стрельба**

Группа	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Минимальный возраст
Спортивно-оздоровительная	Весь период	1	14

Формы обучения: Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Основные формы проведения учебно-тренировочной работы:

- групповые теоретические занятия
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания ГАУ АО «СШОР «Поморье».

Программа рассчитана на 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 ч., 8 ч., 10 ч., 12 ч.

Периодичность занятий: 3-6 раз в неделю по 1-2 часа.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать – 2 академических часа и 6 академических часов в неделю.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 час. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 час.

Предельную нагрузку по количеству часов и занятий в неделю, количество часов и занятий в год отражает таблица 2.

Таблица 2

Нормативы максимального объема нагрузки

Объем оздоровительной нагрузки	Количество часов/занятий			
	6	8	10	12
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество занятий в неделю	3-6	4-8	5-10	6-12
Общее количество часов в год	252	336	420	504
Общее количество занятий в год	126	168	210	252

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Основным показателем результативности освоения программы обучающихся являются развитие двигательных качеств, сдача нормативов. Курс обучения в группах предполагает подобные достижения при условии строгого соблюдения обучающимися режима тренировок и добросовестного отношения к занятиям.

Для анализа и корректировки деятельности используются следующие критерии:

- правила поведения в тире и меры безопасности при обращении с оружием;
- гигиенические требования к одежде и обуви, повседневной и спортивной, гигиеническое значение водных процедур для закаливания организма обучающихся, правила их применения;
- значение и содержание самоконтроля в процессе занятий;
- правила соревнований по пулевой стрельбе;

- средства восстановления единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно ухаживать за спортивной винтовкой;
- перед началом проведения стрельб, каждый раз, с помощью шомпола, протирки, ветоши, ерша, маслёнки проводить чистку канала ствола, а после стрельб, кроме чистки, проводить смазку оружейным маслом;
- выполнить серией из 10-ти выстрелов на наименьшее количество «отрывов» и наилучшую «кучность»;
- выполнить серией из 10-ти выстрелов на «кучность» с подсчётом очков при совмещении СТП этих выстрелов с центром мишени;
- уметь определять среднюю точку попадания (СТП);
- выполнять прикидки, контрольные стрельбы на результат;
- выполнять тренировочные упражнения по условиям соревнований;
- выполнять установочные нормативы;
- выполнять упражнения специальной физической направленности.

Для оценки разносторонней физической подготовки занимающихся проводятся контрольные нормативы.

В таблице 3 указаны контрольные (тестовые) нормативы на спортивно-оздоровительный этап.

Таблица 3

Контрольные/тестовые нормативы

№ п/п	Упражнение	Норматив					
		Юноши			Девушки		
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки							
1	Бег на 30 м	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
		5,3	5,9	6,3	5,5	6,1	6,5

2	Бег 1000 м	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
		4.42	5.41	6.20	5.03	6.12	6.40
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
		16 и больше	11-15	10	9 и больше	6-8	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
		+8 и больше	+3 - +7 см	+2 см	+9 см и больше	+4 - +8 см	+3см
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
		33 и больше	27-32	26	29 и больше	24-28	23
Техническое мастерство							
6	Кистевая динамометрия, кг	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
		13,1-13,7	13,8-14,6	14,7	10,2-10,9	11,0-11,7	11,8
7	Прыжки со скакалкой без остановки (количество раз)	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
		28	24	20	32	26	20

Бег 30 м (см.). Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест выполняется с низкого или высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до линии «Финиш». На выполнения теста дается одна попытка.

Бег 1000 м (см.). Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест выполняется с высокого старта. По команде «Марш!» участник бежит до линии «Финиш». На выполнения теста дается одна попытка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз). Исходное положение (ИП далее) - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Обучающийся, сгибая руки, касается

грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см.). Выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин). Исходное положение для подъема туловища: обучающийся лежит на спине на гимнастическом мате с согнутыми в коленях ногами, руками, сцепленными в замок за головой. Ступни ног помощник прижимает к полу, удерживая голени и ступни. Обучающийся выполняет с максимально возможной для него скоростью подъемы туловища, возвращаясь после каждого из них в исходное положение. Засчитывается то количество подъемов, при которых локти коснулись бедер и коленей, лопатки прикасались к мату, пальцы рук были заключены в замок, подъем осуществлялся без рывков и не было смещения таза.

Кистевая динамометрия — метод определения сгибательной силы кисти. Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат каждой руки.

Прыжки со скакалкой без остановки (раз). Исходное положение — основная стойка, скакалка сзади, концы скакалки в руках. Упражнение выполняется без остановки на двух ногах с вращением скакалки вперед, на каждое вращение скакалки — один прыжок. При задевании скакалки ногами и вынужденной

остановке счет останавливается и обнуляется. Дается 2 попытки. Фиксируется максимальное количество прыжков без остановки.

Ошибки: 1. Перешагивание скакалки (прыжки с ноги на ногу). 2. Два прыжка на 1 вращение скакалки.

Критерием служит максимальное количество прыжков, выполненных без остановки без ошибок.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.

Результат реализации программы – формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент воспитательно-образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода на основе знаний, способностей и потребностей детей.

В таблице 4 указан учебно-тематический план на год.

Таблица 4

Учебно-тематический план

№	Виды подготовки	Количество часов			
		7	9	11	13
1	Теоретическая подготовка	7	9	11	13
2	Общая физическая подготовка	118	158	197	237
3	Техническая подготовка	32	43	53	64
4	Специальная физическая подготовка	79	105	132	158

5	Участие в спортивных соревнованиях, тестирование и контроль	16	21	27	32
	Всего часов на 42 недели	252	336	420	504

2.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в СШОР нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных обучающихся правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях пулевой стрельбой и др.

Программный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период занятий в спортивно – оздоровительной группе. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

2.2 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (далее ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;

- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряжённой учебно-тренировочной работе и во время соревнований;
- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы на организм занимающихся;
- ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изготовке при выполнении стрелковых упражнений.

Общезначительная подготовка помогает обучающемуся легче переносить учебно-тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высочайший уровень спортивного мастерства.

Средства общей физической подготовки: ежедневная утренняя гигиеническая зарядка, разнообразные упражнения из других видов спорта, серьёзное отношение к урокам физкультуры, участие в общешкольных спортивных мероприятиях, самостоятельные прогулки на свежем воздухе, пробежки, кроссы, катание на роликах, плавание, гребля, игры в волейбол, баскетбол, бадминтон.

Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Цель выполнения упражнений общей физической направленности в разминке – подготовить обучающегося к основной части учебно-тренировочного занятия. Имея в руках оружие или макет, стрелок совершенствует специальные двигательные качества, выполнение элементов выстрела и координирование их

в целом. Вся работа по специальной

физической подготовке проводится

без выполнения боевого

выстрела, ибо необходимо без отвлечений сосредотачивать внимание на работе мышц.

Общеразвивающие упражнения подразделяются на группы: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи, головы, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела.

2.3 Техническая подготовка

При организации занятий по виду спорта пулевая стрельба детей школьного возраста большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой занимающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования стрелковых качеств. Тренировка юных стрелков определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения организации выполнения выстрела, применение иных техник ведения стрельбы.

Должен быть продуман общий план выполнения отдельных упражнений, подготовка стрелкового места перед стартом, порядок и задачи выполнения пробных выстрелов, те действия, выполнение которых необходимо контролировать, сосредоточив внимание. Не менее важно предусмотреть вероятность контактов перед стартом, так как результатом их могут быть переключение мыслей на сообщаемую новость, определённый эмоциональный «всплеск». Такие отвлечения нарушают общий настрой, сосредоточенность – психологическую готовность обучающегося к выступлению.

Техническая подготовка

Прежде чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твёрдо запомнить главное – правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берёт в руки оружие.

Техническая подготовка ведётся в соответствии с теоретическими положениями.

Основные техники выполнения выстрела

Выстрел – это сложное действие, техника, выполнения которого состоит из элементов:

- изготовка-поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»;
- прицеливание – уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;
- управление спуском – нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонко дозированный;
- дыхание – задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

2.4 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для данного вида спорта: выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости, гибкости, координированности.

В пулевой стрельбе необходимы определённые физические качества: силовая выносливость, статическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость.

Силовая выносливость – способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными и значительными мышечными напряжениями.

Статическая силовая выносливость – способность стрелка, находящегося в определённой позе, удерживать рабочее напряжение мышц без изменений, в течение времени, необходимого для выполнения выстрела и несколько дольше.

Быстрота – это способность:

- экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий;

- выполнять движение в темпе, с определённым числом этих движений в единицу времени;

- обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений.

Координированность – способность строить целостные двигательные акты, согласовывая и упорядочивая разнообразные двигательные действия в единое целое.

Ловкость – способность быстро овладеть сложными по координации движениями и умение быстро управлять навыками в зависимости от изменения обстановки.

Средства, направленные на совершенствование ловкости:

- прыжки вперёд по кругу со скакалкой;
- бег по одной линии со скакалкой;
- жонглирование предметами одной или двумя руками;
- жонглирование двумя-тремя теннисными мячами;
- ходьба по кругу с глубокими наклонами вправо и влево на каждый шаг, на два, три и четыре шага.

Произвольное мышечное расслабление – способность расслаблять неработающие мышцы волевым усилием.

2.5 Психологическая подготовка

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-тренировочных мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях. Основные задачи психологической подготовки – формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к учебно-тренировочной и соревновательной

деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта обучающегося:

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой выполнения выстрела в избранном виде оружия;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнения;
- овладение умением управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время соревнований;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремлённого бороться за победу.

В психологической подготовке обучающихся применяются следующие методы:

- словесные воздействия: разъяснение, рассказ, беседа, убеждение, педагогическое внушение, одобрение, критика, осуждение;
- выполнение посильных задач для достижения результата;
- введение ситуаций, требующих преодоления трудностей: волнения, страха, неприятных ощущений;

- смешанное воздействие: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание;

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до них, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- формирование значимых мотивов, готовности к соревнованиям;
- воспитание уверенности в своих силах, стремления к обязательному достижению определённого результата, победы;
- выработка эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- сохранение нервно-психической свежести;
- предупреждение перенапряжений;
- овладение самоконтролем и само регуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке.

Психологическая напряжённость может проявляться в слишком высоком или слишком низком уровне нервно-психической активности.

Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

1) словесные воздействия:

- переключение мыслей на технику действия, а не на результат;
- переключение мыслей внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции;
- самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силён»;
- само приказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;

2) приёмы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:

- задержка движений, характерных для человека в возбуждённом состоянии;
- регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха;
- чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяют следующие методы:

1) словесные воздействия:

- концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;
- настройка на использование своих технических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществах над соперниками;
- мысли о высокой ответственности за результат выступления;
- само приказы: «Отдай всё и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;

2) приёмы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:

- регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
- использование элементов разминки;
- возбуждающие приёмы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

Самым действенным и надёжным способом регуляции психоэмоционального состояния обучающегося во время ответственных состязаний является сосредоточение внимания на технике выполнения отдельных элементов выстрела, целостного выстрела или серии их.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков воспитанников.

Тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Основная форма - учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса.

К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из трех частей: подготовительная (или разминка), основная и заключительная. Особенности же формальной структуры занятия и отдельных ее компонентов определяются, исходя из сложности комплекса решаемых задач.

Целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и упражнений физической подготовки.

Основная часть строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение как главной, так и дополнительных задач занятия. Такое ранжирование физических нагрузок по направленности на решение какой-либо задачи осуществляется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее — в обеспечении переключения функциональных систем

организма на восстановительный режим, т. е. на ускорение восстановительных процессов.

Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть у юного обучающегося при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто малотренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Дозировка физической нагрузки учебно-тренировочного занятия определяется следующими показателями:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на учебно-тренировочную работу.

Объем учебно-тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством учебно-тренировочных дней; количеством учебно-тренировочных занятий. Количественные показатели: суммарное время учебно-тренировочной работы и количество учебно-тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для группы, так и индивидуально, распределять его в учебно-тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов.

4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Юрьев А.А. Пулевая стрельба. – Москва, Физкультура и спорт, 1973 г.
4. Багаев И.С., Турахин А.Е. Стрелковый спорт, опыт, методика. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1985 г.
5. Кинкль В.А. Пулевая стрельба. – Москва: Просвещение, 1989 г.
6. Михайлов Б.Е., Федорцов В.Б. Вопросы теории, техники пулевой спортивной стрельбы. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1987 г.
7. Дмитриевский А.А. Внешняя баллистика. – Москва: Воениздат, 1979 г.
8. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. Под общей редакцией д.п.н. Ф.П. Суслова, д.п.н. проф. Ж.К. Холодова. – Москва, 1997 г.
9. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по ФК и С. – Москва, 1977 г.
10. Джагамадзе Т.А., Корх А.Я. Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК. – Москва, изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998 г.
11. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005
12. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуженного тренера Корха А.Я. – Москва: ФИС, 1987 г.
13. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. – Москва: Изд. ДОСААФ, 1986 г.
14. Алексеев А.В. Преодолей себя! – Москва! – Москва: ФКС. 2003 г.
15. Насонова А.А. Пулевая стрельба. Изд.: Советский спорт, 2005 г.
16. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. – Москва: Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1997 г.

17. Шилин Ю.Н. Физическая подготовка стрелка. – Москва: Изд. Редакционно- издательского отдела РГАФК, 1995 г.

18. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка спортсмена. – Краснодар: Изд. Редакционно-издательского совета Кубанской Государственной академии Ф.К., 1995 г.